

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 06

Sequência

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Crucifixo reto	3 x 20	45"
2	flexão militar + mão no ombro	3 x 12	45"
3	flexão com quadril elevado	3 x 8	45"
4	flexão diamante	3 x 10	45"
5	triceps unilateral c/ peso	3 x 15	45"
6	paralelas (com poofs)	3 x 12	45"

Para este treino você vai precisar de:

2 Pesos (sugestão: garrafa d'agua 2L ou mochila)

2 Poofs ou cadeiras